

Genieten en bijscholen op Papendaldagen 2016

Zo'n 100 gymdocenten kwamen op 20 en 21 juni naar Papendal om zich twee dagen te laten bijscholen. Kickboksen, digigym of trail biken; voor elke deelnemer was wel iets nieuws te leren op de Papendaldagen 2016.

Johan Hardeman

In de bossen bij Arnhem is het goed toeven. Papendal, met al haar sportvelden en faciliteiten, ligt er mooi bij. Binnenkort vertrekken de Nederlandse topsporters, die hier dagelijks trainen, naar Rio de Janeiro voor de Olympische Spelen. Voor sportdocenten is er geen omgeving die meer inspireert dan deze. De meeste deelnemers zijn al vaker op de Papendaldagen geweest. Als ze bij het hotel arriveren, wordt er dan ook veel geknuffeld en handen geschud.

Na de koffie leidt Alien Zonnenberg, voorzitter van organisator KVLO Gelre, de Papendaldagen in. Vervolgens begint de inleiding van Gezonde School-adviseur Tineke Jansen. Ze roept haar publiek op om zich aan te melden voor het Gezonde Schooltraject. Het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu helpt scholen om een aanpak te maken om thema's zoals voeding, bewegen en sport en sociale veiligheid onder de aandacht te brengen bij hun leerlingen. Veel scholen zijn wel bezig met het versterken van de sociale veiligheid en het sporten, maar het blijkt in de praktijk lastig om die thema's in de lessen te verweven, zegt Jansen.

Draagvlak

Maar ze heeft hoop. In Nederland zijn al zo'n 700 scholen die een Gezonde Schooltraject volgen. Ze ziet een speciale taak weggelegd voor gymdocenten. „Dat zijn vaak de mensen op een school die zo'n traject wel zien zitten. Die zijn praktisch en willen aan de slag. Maar we moeten het met zijn allen doen. Er is draagvlak nodig om structurele veranderingen door te voeren”, zegt Jansen.

Na de inleiding van Jansen is het tijd voor de workshops. Bij de workshop Digigym blijken veel deelnemers al gebruik te maken van tablets en andere technologische hulpmiddelen in de gymzaal. Voorbeelden te over. Er vliegen bij ons zelfs drones door de gymlokalen, vertelt een enthousiaste gymdocent. „Gaaf”, vinden workshopleider Pascal Mariany en Harry van der Meer. Zelf bedachten ze de Gymwijzer, een app met filmpjes, kijkwijzers, activiteiten en lesbrieven die handig zijn tijdens de gymles. Hij raadt zijn tool iedereen aan.

Plezierig zwoegen

Bij de workshop Betekenisvolle Fitness wordt gezwoegd. Hier geen theoretische verhandelingen over apps en gezonde scholen, maar keiharde lichamelijke arbeid. Workshopleiders Frank van Deursen en Engbert Flapper leggen uit wat de bedoeling is. „We leren hier creatief om te gaan met ons materiaal”, zegt Van Deursen. „In de gymzaal heb je niet dezelfde spullen als in een fitnessruimte. Bovendien willen we fitnessen leuker maken. Hoe je dat doet? Door er een spel van te maken. Als dat lukt, zijn je leerlingen bezig met fitnessen zonder dat ze het doorhebben.”

Zijn workshopdeelnemers gaan aan de slag om de woorden van Van Deursen in praktijk te brengen. Ze krijgen een basisopstelling van een spel en bedenken zelf varianten daarop om het zwaarder te maken. Van Deursen doet het zelf even voor. Eerst gooit hij een zware bal de lucht in, tegen een muur. Daarna bedenkt hij een variant zodat hij op een andere manier gooit. Vervolgens roept hij een deelnemer van de workshop bij zich om een gezamenlijke variant uit te voeren. In vijf minuten voert hij drie activiteiten uit met slechts een zware bal en een muur. Daarna zet hij zijn cursisten aan het werk.

Lekker rossen

Oud-profvoetballer Arco Jochemsen geeft even verderop een voetbalclinic. Tegenwoordig is de oud-speler van onder anderen Feyenoord wiskundeleraar op een middelbare school. Hij staat nauwelijks meer op het veld. Zijn bereidwillige pupillen laten zich van hun beste kant zien. Kappen, dollen, draaien; een heel scala aan acties komt voorbij op het veld tegenover de trainingsfaciliteiten van Vitesse. Jochemsen laat de gymleraren lekker hun gang gaan. Die hoeft je niet meer te leren voetballen, vindt hij.

Na het avondeten is er nog een workshop Smashbal, een leuke variant op volleybal. Erg leerzaam, vindt gymdocent Corine de Nooij. „Het leukste aan volleybal vinden kinderen dat ze mogen smashes, lekker rossen met zo'n bal. Maar bij volleybal leer je smashes pas op het laatst. Bij smashbal is het omgedraaid en leer je eerst bovenhands opslaan.” Na een dag vol indrukken, sluiten de meeste bezoekers van de Papendaldagen af met een gezellige borrel in de Dug-Out, de bar in Hotel Papendal.

Kwetsbaar lijf

De volgende dag starten de activiteiten alweer vroeg. Gelukkig is er ontbijt en koffie. Daarna wachten nieuwe workshops. In de aikidohal leert instructeur Matthieu Lawalata zijn deelnemers kennismaken met de beginselen van het kickboksen. „Discipline, respect en doorzettingsvermogen zijn de drie pijlers onder deze sport”, zegt hij. „Kickboksen is niet zomaar wat slaan en schoppen, maar een heel technisch spel.” Hij laat zien hoe kickboksers moeten staan. „De middellijn van je lichaam is het meest kwetsbaar. Dat deel van je lijf scherm je af door met je linkervoet naar voren te staan en je rechtervoet achterwaarts. Daardoor is je lichaam nauwelijks te raken.”

Hoewel de dag pas net is begonnen, gaan de gymdocenten bloedfanatiek aan de slag met de aanwijzingen van Lawalata. Na de eerste oefeningen mogen ze handschoenen aan. „Jullie hebben geluk, want jullie zijn de eerste groep vandaag”, roept de sportinstructeur. De handschoenen zijn nog fris.

Straatcultuur

In een zaaltje in het hotel denkt Hans Kaldenbach samen met acteur Amar El-Ajjouri en zijn toehoorders na over de omgang met straatcultuur in de gymzaal. „Het goede nieuws is: er bestaat maar één variant straatcultuurgedrag”, zegt Kaldenbach. Met El Ajjouri speelt hij verschillende scènes na die veelvuldig voorkomen op scholen. Kaldenbach speelt de leraar en El Ajjouri een hondsbrutale puber. De luisteraars zitten allemaal op het puntje van hun stoel. Wat ze voor hun ogen zien gebeuren, is voor veel van hen dagelijkse realiteit.

„Iemand op straat weet dat intimidatie loont. Als je brutaal bent, krijg je veel voor elkaar”, doceert Kaldenbach. In conflictsituaties is het in de straatcultuur gewoon om

zwakte te overcompenseren. Als een jongere zich soft toont, ontstaat er schaamte en dat leidt onmiddellijk tot stoer gedrag. Een docent die een jongere in het openbaar terechtwijst kan een grote mond verwachten, want hij benoemt de zwakte van de dader. Dat leidt onvermijdelijk tot een brutale reactie. „Het is belangrijk om in contact te blijven met dit type jongeren”, vindt Kaldenbach. „Geef ze eens een complimentje. Maar ga niet met hen in discussie.” Hij raadt docenten ook aan om structuur te bieden. „Ontregelde mensen hebben van zichzelf geen structuur en daarom moet hun omgeving die bieden. Zonder regels is hun wereld onveilig.”

Hij zet een aantal observaties vanuit de praktijk op papier. Deze jongeren zullen nooit toegeven dat ze iets fout doen, je voelt hun minachting, ze gebruiken makkelijk geweld, ze pakken je op je zwakke punten, ze denken altijd dat je hun moet hebben, als je ze zacht aanraakt, doen ze alsof je hen in elkaar slaat.

Kaldenbach verwacht dat de invloed van straatcultuur in de klas en in de gymzaal verder zal toenemen. „Dit type gedrag is voor veel jongeren normaal. Ze zien het in de filmpjes die ze kijken. De beste tip die ik docenten kan geven: leg contact en stel duidelijke grenzen.”

Oefenen in de gang

De laatste workshop is van Rick Koekoek, één van de beste trailbikers ter wereld. Zijn lichaam zit onder de schrammen en littekens en dat is niet verwonderlijk als je ziet welke toeren Koekoek uithaalt op zijn trail bike, een klein fietsje zonder zadel. Met trampolines en kasten bouwt hij zijn eigen parcours in de gymzaal. Door zijn gewicht op de juiste manier te verplaatsen, kan hij met zijn fiets alle kanten op, zelfs omhoog. Met een flinke afzet wipt hij zijn fiets ruim een meter omhoog op de kast. Daar blijft hij volledig in evenwicht staan. Vanaf de zijkant van de sportzaal, waar de gymdocenten zitten, klinken enthousiaste uitroepen.

Dan is het hun beurt. Eerst leert Koekoek hen fietsen op een trail bike. Dat valt al niet mee. Maar als er na verloop van tijd overal in de zaal trail bikes rondrijden, is het tijd voor een nieuwe stap. Volgers van de workshop leren achteruitrijden en omhoog wippen met hun trail bike. Het zweet gutst de deelnemers over het gezicht. Fietsen op een trial bike is niet makkelijk.

Lekker pielen

Maar dat mag de pret niet drukken. Gymdocent Rutger Verhagen staat na de workshop te glimmen van plezier. „Het was echt moeilijk, maar ik was lekker aan het pielen. Je moet goed je balans houden. Ik denk dat het voor veel leerlingen best lastig is, maar ik zou toch graag een paar trail bikes aanschaffen voor op school. In de gang langs de gymzalen zouden we dan kunnen oefenen.”

Halverwege de middag is de laatste workshop afgelopen. Het programma is voorbij. De deelnemers aan de Papendaldagen krijgen allemaal een bewijs van deelname. Alien Zonnenberg, voorzitter van KVLO Gelre, kijkt met veel plezier terug op de afgelopen dagen. „We zijn goed geslaagd. Het was leuk en het programma, zoals we voor ogen hadden, is goed uitgevoerd.”

Vakvereniging KVLO Gelre zoekt een secretaris voor het bestuur. Aanmelden kan via kvlogelre@gmail.com